



Informace pro vás

Váš pomocník pro sledování a vyhodnocování správného růstu

Pro běžné hodnocení individuálního tělesného růstu jsou nejčastěji využívány dosažené hodnoty tělesné výšky a hmotnosti. Pouhým porovnáním těchto dvou rozměrů posuzujeme tzv. hmotnostně-výškový poměr, kdy se ověřuje, že hmotnost odpovídá tělesné výšce, a dítě je tedy souměrné. Další metodou používanou pro hodnocení tělesných proporcí je hodnocení pomocí BMI (Body Mass Index).

Percentilové křivky člení graf do několika pásem, podle nichž je možno dítě libovolného věku zařadit podle hmotnostně-výškového poměru (BMI) do jednotlivých skupin:

Pásmo nad 97. percentilem - obezita

Pásmo nad 90. percentilem - nadměrná hmotnost

Pásmo mezi 75. a 90. percentilem - nadváha

Pásmo mezi 25. a 75. percentilem - normální hmotnost

Pásmo mezi 10. a 25. percentilem - snížená hmotnost

Pásmo pod 10. percentilem - nízká hmotnost

Pásmo pod 3. percentilem - velmi nízká hmotnost

Jednotlivá kritéria neplatí pro děti v kojeneckém věku, kdy je tělesná hmotnost závislá na způsobu výživy. Hmotnost kojených dětí bývá nižší než dětí příkrmovaných nebo zcela živých umělou výživou. Hodnocení dle BMI doporučujeme u dětí od 6 do 10 let věku. Vyšší hodnoty BMI nemusí vždy jednoznačně znamenat zvyšující se podíl tukové složky, ale v každém případě je vhodné při hodnotách vyšších než 85. percentil podrobněji vyšetřit obsah tuku. U dospívajících chlapců je nutno přihlížet k rozvoji svalové hmoty sledovaného jedince.

U zdravého dítěte je přiměřená tělesná hmotnost, stejně jako adekvátní obsah tělesného tuku, zajištěna rovnovouhou mezi příjmem a výdejem energie. Regulace příjmu energie je zprostředkována jídelním chováním. Výdej energie je zprostředkován tělesným pohybem, který je základní přirozenou potřebou každého zdravého dítěte.

Dětská obezita

Čím dříve obezita u dítěte vznikne, tím větší je nebezpečí dřívějšího nástupu zdravotních problémů. Současná civilizovaná společnost bohužel vytváří klima negativního postoje k obezím. Kila navíc ztěžují dětem život již od útlého věku a ono často ani nedá najevo, jak jej obezita trápí.

Velkou roli hraje výskyt nadměrné hmotnosti v rodině, ve které dítě vyrůstá. S nadváhou rodičů se výrazně zvyšuje riziko nadváhy u dítěte, a to jak v důsledku genetických faktorů, tak v důsledku společného talíře, nedostatku pohybu a celkového životního stylu rodiny. Čím starší vaše obezní dítě je, tím větší je pravděpodobnost, že si obezitu zachová až do dospělosti.

Pediatr by měl podle vývoje dítěte stanovit optimální dávky živin i dalších látek (vitaminů, minerálních látek) ve vazbě na aktivitu dítěte i na jeho aktuální potřeby. Děti jsou citlivější k jakémukoliv nedostatku ve výživě mnohem více a daleko dříve než dospělí.

rustovyhormon.cz

